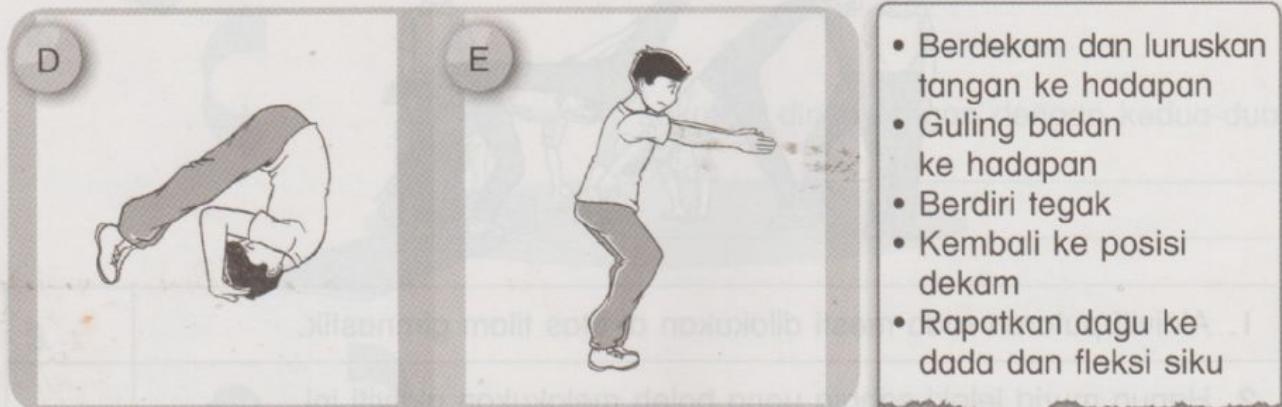
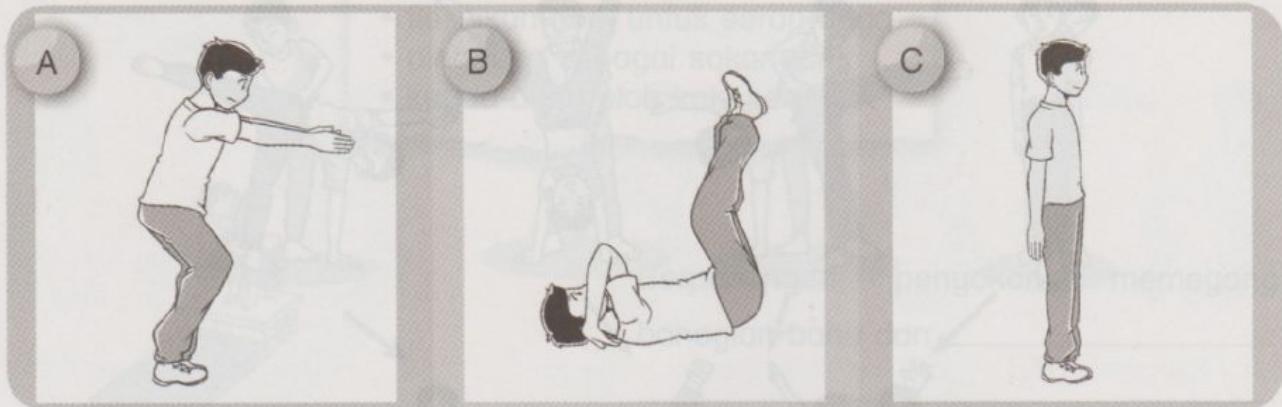


**UNIT I: Gerak Gimnas****PBD 1, 2, 3... GULING AH**

Catatkan huruf yang terdapat pada gambar rajah mengikut urutan kemahiran guling hadapan dengan betul pada peta alir yang berikut. Kemudian, tulis pernyataan berkaitan kemahiran tersebut. SPI.3.2, I.3.3, 2.3.1, 5.1.1



- Berdekam dan luruskan tangan ke hadapan
- Guling badan ke hadapan
- Berdiri tegak
- Kembali ke posisi dekam
- Rapatkan dagu ke dada dan fleksi siku

